

# 《地震避险准备七步骤》



请遵循《地震避险准备七步骤》，准备好在下一次破坏性地震中生存和恢复。请在“地震国家网站——七步骤” ([EarthquakeCountry.org/sevensteps](http://EarthquakeCountry.org/sevensteps)) 了解更多信息。

## 准备

**1** 步骤一：通过识别种种危险并固定好可移动物品，来保护好您的空间。



**2** 步骤二：通过制定您的应急计划并决定您将如何沟通，来计划保持安全。



**3** 步骤三：在方便的地点，组织应急备品物资。



**4** 步骤四：通过整理重要文件、加固您的房产、并考虑保险投保范围，将财务困难降到最低限度。



## 生存

**5** 步骤五：（如果您感到震晃或接到警报），要“趴下、护住和抓牢”或采取其他所推荐的行动措施。



**6** 步骤六：通过在必要时疏散、帮助受伤人员和防止进一步的伤害或毁损，来改善地震后的安全性。



## 恢复

**7** 步骤七：通过与其他人重新团聚、修复毁损和重建社区，来重新联系和恢复日常生活。

